

1月 ほけんだより

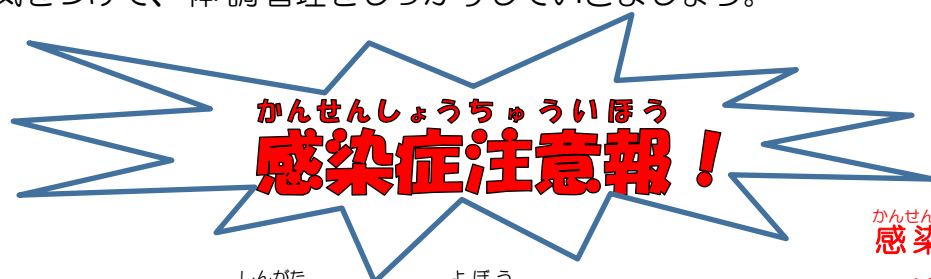
吉川市立旭小学校
保健室
1月10日

1月の保健目標
外から帰ったら手あらいうがいしよう



「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。「何事もまず最初に計画を立てる事が大事」という意味です。6年生はいよいよ卒業の年です。ほかの学年の人も3か月後には、ひとつ上の学年に上がります。

早めに目標を立て、目標に向かってとりくんでいきましょう。何をするにも健康が大切です。かぜ・新型コロナ・インフルエンザなどにかからないように栄養・睡眠時間に気をつけて、体調管理をしっかりとしていきます。



感染症の症状である高熱が出たら、要注意!!

インフルエンザ・新型コロナを予防するためには…

手あらいが基本です。また、十分なすい眠をとり、栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけて、からだ全体の免疫力を高めておくことも大切です。

みなさんは、手あらいをきちんとしていますか？手あらいをするタイミングは、外から室内に入った時・体育の後・食事の前などです。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためにマスクの着用が推奨されています。3学期も状況に応じて着脱してください。

～マスク使用時の注意点～
☆チェック1 必要な時に付けていますか？
☆チェック2 すきまがあいていませんか？
☆チェック3 使い捨てもしくはせいけつな状態で使用していますか？



11月、12月のハンカチ調べ・つめチェックの結果

旭小では、ハンカチを持ってくるか、つめが伸びていないかを調べています。
11月の全校平均は、ハンカチをもってきていた人82%、つめが伸びていない人88%
12月の全校平均は、ハンカチをもってきていた人86%、つめが伸びていない人89%
でした。ぜひ100%になるようにしましょう。

手をあらった後、洋服で手をふく、手をふって水をはらっていませんか？
けがをしたときにも、きれいなハンカチを一枚持っている大変便利です。
毎日忘れずにきれいなタオル・ハンカチ・ティッシュを準備しましょう。

正しい手洗いの仕方

せっけんできちんとあらいましょう



①おねがいのポーズ

手のひらで石けんをこすり合わせてあわ立てます。



②カメのポーズ

手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。



③おやまのポーズ

指を交差させて、指の間を洗います。



④おおかみのポーズ

指先やつめを手のひらでこすって洗います。



⑤バイクのポーズ

親指は、反対の手でにぎり、回すようにして洗います。



⑥つかまえたのポーズ

手首も反対の手でにぎり、回すようにして洗います。



⑦しっかり

すすぎます。



⑧せいけつな

タオル・ハンカチでふきます。

～1月の発育測定について～

●1月12日(木)です
朝の時間 なかよし学級 1時間目 6・3年生
2時間目 5・1年生 3時間目 4・2年生
保護者の方へ *体操着の準備をお願いします。女の子の髪型は、高い位置で結ぶと正しく測定できません。低い位置で結ぶように、ご協力をお願いします。

